سکول اور گھر میں حادثات سے بچاؤ

سعید احمد اعوان

جاوید اقبال کاہلوں

Accident preventions at Home and school

Author: Saeed Ahmed Awan,
MSc Occupational Health (UK) MSc. Chemistry
Tamgha-e-Imtiaz, Laureate of Tech Award of Innovation
Director Centre for the Improvement of Working Conditions & Environment (CIWCE), Lahore Pakistan

Year of Publication: October 2000

© Saeed Ahmed Awan

https://boilersinfo.com/

CONTENTS

1	What is in this book?	01
2	Going to school	02
3	Rules and Regulations at School	07
4	Your behavior in Class Room	12
5	Your Behaviour at Play Ground	21
6	Bad habits to avoid	24

https://boilersinfo.com/

سکول اور گھر میں
حادثات سے بچاؤ

سعید احمد اعوان: ایم ایس سی کیمسٹری (گولڈ میڈلسٹ)، ایم ایس سی آکوپیشنل ہیلتھ (انگلینڈ)
ڈائریکٹر، مرکز برائے بہتری حالات کار و ماحول محکمہ محنت حکومت پنجاب لاہور

جاوید اقبال کاہلوں: (ایم ایس سی جیالوجی)

A Publication of ILO - DANIDA Project INT/95/M11/DAN

Centre for the Improvement of Working Conditions & Environment
Township, Lahore, Ph: 042-99262145 Fax: 042-99262146
info@ciwce.org.pk - www.ciwce.org.pk

https://boilersinfo.com/

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

تاریخ اشاعت : اکتوبر 2000ء

کمپوزنگ اینڈ ڈیزائننگ: افتخار حسین
شاہکار کمپوزنگ اینڈ ڈیزائننگ سنٹر
F-6/706 اچھرہ شاپنگ سنٹر، اچھرہ، لاہور

کارٹونسٹ: محمد جنید اقبال قریشی

پرنٹر : ڈیسنٹ کمیونیکیشنز
F-6 شمع پلازہ، فیروز پور روڈ، لاہور
فون نمبر: 0314-4093423

https://boilersinfo.com/

فہرست عنوانات

-1	اس کتاب میں کیا ہے۔	01
-2	سکول جانا	02
-3	سکول کے اصول وضوابط	07
-4	کلاس روم میں آپ کا رویہ	12
-5	کھیل کے میدان میں	21
-6	بری عادتیں جن سے بچنا بہتر ہے	24

https://boilersinfo.com/

اس کتاب میں کیا ہے؟

پیارے بچو! کیا آپ کبھی گرے ہیں؟ یا آپ کا کوئی دوست کسی حادثے کا شکار ہوا ہے؟ حادثات اس وقت ہوتے ہیں جب لوگ حفاظت کے اصولوں کو بھول جاتے ہیں۔ بہت سے حادثات ایسے ہیں جن سے آپ حفاظت کے اصولوں پر عمل کر کے بچ سکتے ہیں۔

اس کتاب میں مندرجہ ذیل باتوں کے متعلق بیان کیا گیا ہے۔

- سکول جانا۔
- سکول کے اصول وضوابط۔
- کلاس روم میں آپ کا رویہ۔
- کھیل کے میدان میں آپ کا رویہ۔
- وہ بری عادتیں جن سے بچنا اچھا ہے۔

یہ بچے اپنی ٹیچر کی باتوں کو غور سے سن رہے ہیں سکول میں بتائی گئی باتوں پر ہمیشہ عمل کریں

https://boilersinfo.com/

سکول جانا۔

کیا آپ کوسکول میں اپنا پہلا دن یاد ہے؟

کیا آپ بڑے پرجوش تھے؟

کیا آپ شرما رہے تھے؟

اس سے پہلے آپ کے والدین نے آپ کو کئی مرتبہ سکول جانے کے متعلق بتایا ہوگا اور آپ کو تیار بھی کیا ہوگا۔اب آپ اتنے بڑے ہو گئے ہیں کہ آپ اپنی تیاری خود کر سکتے ہیں۔کیا آپ اگلے دن کے لئے سکول کی اشیاء کو صاف ستھرے طریقے سے رکھ کر تیار کرتے ہیں؟

اکثر حادثات صبح کے وقت ہوتے ہیں جب لوگ جلدی میں ہوتے ہیں۔ وہ ادھر ادھر جلدی میں بھاگ دوڑ رہے ہوتے ہیں۔اور بہت سے کام بھول جاتے ہیں۔ وہ کوئی اہم کتاب یا اپنا جوتا بھول جاتے ہیں۔کیا ایسا آپ کے ساتھ بھی ہوتا ہے؟

جب آپ جلدی میں ہوں تو آپ حفاظت کے اصولوں کو بھول جاتے ہیں۔جس کی وجہ سے آپ نیچے پڑی اشیاء کے ساتھ ٹھوکر کھا کر گر سکتے ہیں۔

https://boilersinfo.com/

بعض دفعہ آپ سڑک پر بھی بے دھیان چل پڑتے ہیں۔ اور اس طرح کسی گاڑی یا سائیکل سے ٹکرا کر آپ زخمی بھی ہو سکتے ہیں۔

یہ بچی اگلے دن سکول جانے کے لئے اپنا بیگ تیار کر رہی ہے

نینداور غنودگی

اگر آپ صبح دیر تک سونے کے عادی ہوں تو آپ رات ہی کو صبح کے لیے تیاری کر لیں۔ اس طرح آپ کو صبح کے وقت اپنی چیزوں کے بارے میں فکر کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔ بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ ایک فہرست تیار کر لیں جس میں ان اشیاء کا نام لکھ لیں جنہیں آپ نے اگلے دن استعمال کرنا ہے۔

https://boilersinfo.com/

ناشتہ

صبح ناشتہ کرنا اچھی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔لہذا صبح تیاری کرتے ہوئے ناشتہ کے لئے وقت ضرور نکالیں ۔ ناشتہ کرنے سے آپ کو توانائی ملتی ہے جو پڑھائی اور کھیل کود کے لئے ضروری ہے۔

اگر آپ ناشتہ صحیح طرح سے نہیں کریں گے تو سارا دن سستی اور کاہلی محسوس کریں گے۔اور بھوک کی وجہ سے اپنی پڑھائی پر بھرپور توجہ نہیں دے سکیں گے۔ اور کلاس روم یا کھیل کے میدان میں ٹھوکر کھا کر گر بھی سکتے ہیں۔

لباس

کیا آپ کے سکول میں یونیفارم پہننا لازمی ہے؟ یا آپ کو سکول میں صاف ستھرا لباس پہننے کو کہا جاتا ہے۔گھر سے روانہ ہونے سے پہلے آئینے میں دیکھیں۔کیا آپ صاف ستھرے نظر آتے ہیں۔ صبح سکول روانہ ہونے سے پہلے ان چیزوں کو ضرور چیک کر لیں۔

جوتے

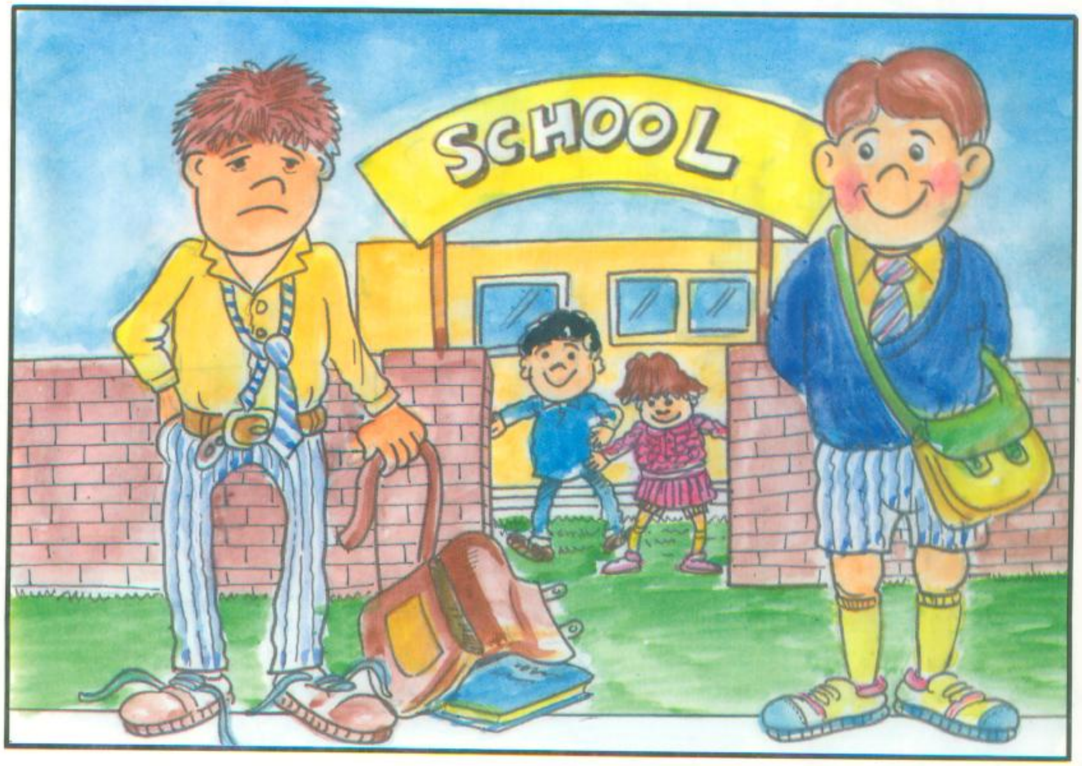
کیا آپ نے جوتے صحیح پاؤں میں پہنے ہیں۔دائیں پاؤں کا جوتا بائیں اور بائیں کا جوتا دائیں پاؤں میں پہننے سے آپ کو چلنے میں بھی دشواری ہوگی۔اور آپ

کے پاؤں تکلیف بھی محسوس کریں گے۔جس سے آپ جلد تھک جائیں گے۔

کیا آپ کے جوتوں کے تسمے اچھی طرح بندھے ہوئے ہیں۔ کھلے ہوئے تسمے اکثر گرنے اور چوٹ لگنے کا باعث بنتے ہیں۔

سکارف یادوپٹہ

اگر سکارف یا دوپٹے کا پلو لٹک رہا ہوگا تو یہ جنگلے یا کیل وغیرہ سے الجھ سکتا ہے۔اسکو اچھی طرح اور دھیان سے اپنے اوپر اوڑھ لیں۔



صاف ستھری یونیفارم خراب یونیفارم کی نسبت بہت اچھی لگتی ہے

ٹائی

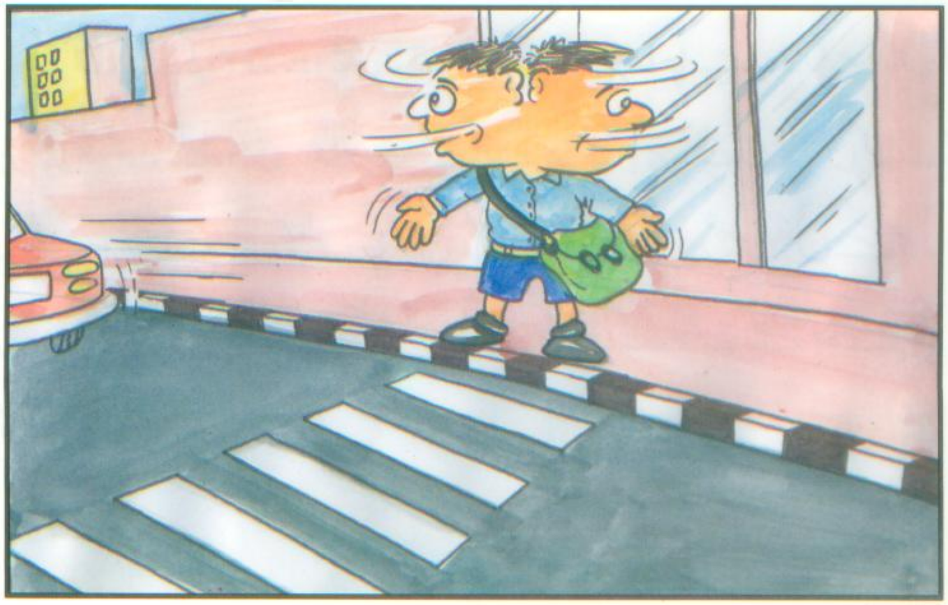
ڈھیلی ڈھالی ٹائی اڑ کر آپ کی آنکھوں کے سامنے آسکتی ہے۔ لہذا اگر ہوا چل رہی ہو تو ٹائی کو اندر کر لیں یا اس کو کلپ لگا لیں۔

جیولری

سکول میں قیمتی جیولری پہن کر نہ جائیں۔ یہ آسانی سے گم ہو سکتی ہے۔

سڑک پر سے گزرنا

صبح کے وقت اور چھٹی کے وقت سڑکوں پر بہت زیادہ ٹریفک ہوتی ہے۔ لہذا سڑک پار کرتے وقت بے حد احتیاطی سے کام نہ لیں۔ پہلے دونوں طرف دیکھیں۔ اگر کوئی گاڑی نہ آ رہی ہو تو سڑک کو چل کر پار کریں۔ سڑک کو دوڑ کر ہرگز پار نہ کریں۔



سکول کے اصول وضوابط۔

سکول کے اصول وضوابط پر عمل کرنے سے آپ حادثات سے بچ سکتے ہیں۔ یہ آپ کے تحفظ کے لئے ہوتے ہیں۔ لہذا آپ کو ہمیشہ سکول کے ضابطوں کی پابندی کرنی چاہیے۔ مثلاً

1۔ قطار بنانا

آپ کو قطار بنانے کا پتہ ہے؟ قطار کا مطلب یہ ہے کہ ایک شخص کے پیچھے دوسرا اور اس کے پیچھے تیسرا شخص کھڑا ہوتا ہے۔ اور اس طرح ایک سیدھ میں چلنا ہوتا ہے۔ بعض اوقات قطار میں نہ چلنا آپ کے لئے نقصان دہ ہوسکتا ہے۔

آگ لگنے کی صورت میں قطار بنا کر باہر نکلنا چاہیے۔ ذرا سوچیں کہ ! اگر ہر شخص آگ لگنے والی عمارت سے ایک ساتھ باہر نکلنے کی کوشش کرے گا تو سب لوگ دروازے میں پھنس جائیں گے اور کوئی بھی باہر نہیں نکل سکے گا۔ اس طرح کچھ لوگوں کو چوٹ بھی آسکتی ہے۔ اور بہت سے لوگ جلتے ہوئے کمرے میں پھنس سکتے ہیں۔

2۔ پیدل چلیں دوڑ نہ لگائیں

آپ کب زیادہ گرتے ہیں؟ پیدل چلتے ہوئے یا دوڑتے ہوئے؟ سکول کے اندر پڑھائی کے اوقات میں آپ کو دوڑنا نہیں چاہیے۔ دوڑنے سے آپ اپنے آپ کو یا دوسروں کو زخمی کر سکتے ہیں۔

عائشہ کی کہانی

عائشہ کلاس روم میں بیٹھی بڑی بے چینی سے کھیل کے وقت کا انتظار کر رہی تھی۔ جب اس کی کلاس ختم ہوئی تو وہ دوسرے بچوں کے ساتھ قطار میں باہر نکلی۔ لیکن باہر نکلتے ہی اس نے دوڑ لگادی۔ وہ راہداری میں موجود دروازوں کو بھی بھول گئی۔ وہ یہ بات بھی بھول گئی کہ سامنے سے اور بھی لوگ آ رہے ہوں گے۔ جیسے ہی وہ دروازے کے قریب دوڑتے ہوئے پہنچی دوسری طرف سے کسی نے دروازہ کھولا جو عائشہ کے سر میں لگا۔ عائشہ کی پیشانی پر بڑا سا گومڑا بن گیا اور اس کی آنکھ کے اوپر زخم بھی ہو گیا۔

اپنی کلاس ختم ہونے پر عائشہ سکول کا کون سا ضابطہ بھول گئی؟ اگر وہ آرام سے چل رہی ہوتی تو اس کا سر دروازے سے نہ ٹکراتا

سیڑھیوں پر چڑھنا

کیا آپ گھر یا سکول میں سیڑھیاں چڑھتے ہیں؟ اوپر دی گئی تصویر میں دیکھیں بچے کیسے ایک دوسرے کے پیچھے سیڑھیاں چڑھ رہے ہیں۔ اگر وہ اکھٹے جمع ہو کر چڑھ رہے ہوتے اور ان میں سے کوئی ایک بھی پھسل جاتا تو سب کے لئے خطرناک حادثہ ہو سکتا تھا۔ سیڑھیاں چڑھتے یا اترتے وقت ان باتوں کا

خیال رکھیں۔

☆ قطار بنا کر چڑھیں۔

☆ اگر کوئی اور ایک زینے پر پہلے سے موجود ہو تو اس پر قدم نہ رکھیں۔

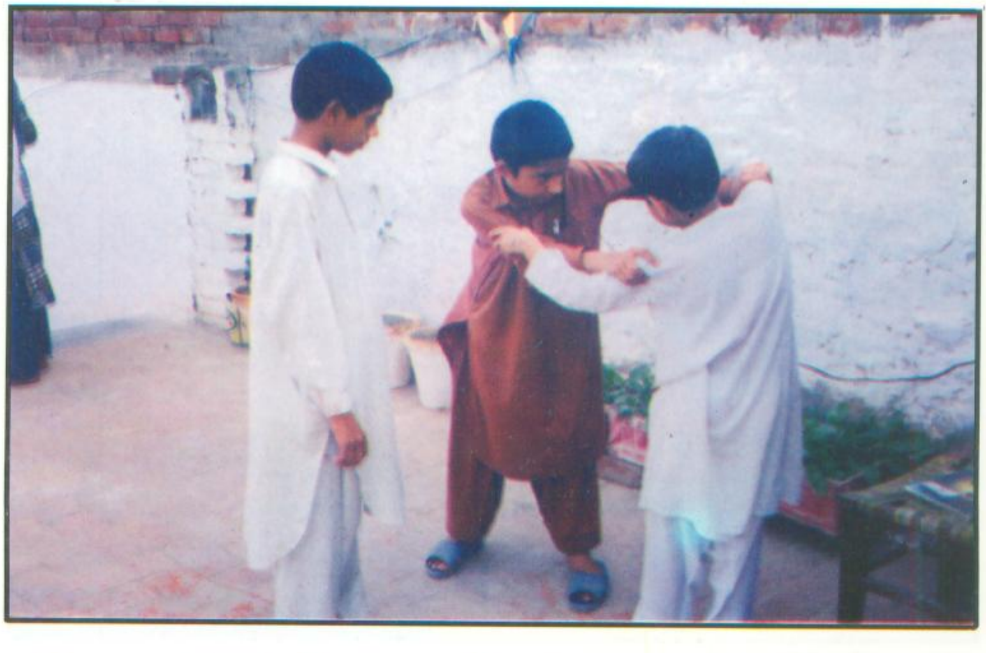
☆ جب تک اگلا زینہ خالی نہ ہو جائے تب تک انتظار کریں۔ ہمیشہ آرام سے سیڑھیاں چڑھیں اور اچھل کود ہرگز نہ کریں۔ سیڑھیوں کی ایک سائیڈ استعمال کریں۔ دوسری سائیڈ سامنے سے آنے والوں کے لئے خالی چھوڑ دیں۔

☆ سیڑھیوں پر شرارتیں مت کریں۔

سیڑھیوں پر قطار بنا کر اور جنگلہ پکڑ کر چڑھنا چاہیے۔

دھکا دینا

دھکا دینے سے بھی حادثہ ہوسکتا ہے۔ آپ سوچتے ہوں گے کہ صرف شریر بچے ہی ایسا کرتے ہیں۔ لیکن آپ بھی کئی دفعہ جوش میں آ سکتے ہیں اور مذاق میں اپنے دوستوں کو دھکا دے سکتے ہیں۔ بعض دفعہ ہلکا سا دھکا لگنے سے دوسرا شخص گر سکتا ہے۔ ہوسکتا کہ جب آپ دھکا دے رہے ہوں تو آپ کا دوست یا آپ کی سہیلی مضبوطی سے نہ کھڑے ہوں۔ لہذا دھکا دینے سے ہمیشہ پرہیز کریں۔



یاد رکھیں! کھیل کود کے دوران معمولی دھکا بھی دوسروں کے لئے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

کلاس روم میں آپ کا رویہ۔

کلاس روم میں آپ اپنے ٹیچر یا استانی کی بات کو ہمیشہ غور سے سنیں۔ اگر وہ آپ کو کسی تجربے یا آرٹ کی ہدایات دے رہے ہوں تو ان کو توجہ سے سنیں اور ان کی ہدایات پر عمل کریں۔ اگر کوئی بات سمجھ نہ آئے تو ان سے دوبارہ پوچھ لیں۔ بعض اوقات آپ کو ان فنی اوزاروں کا استعمال بھی سکھایا جاتا ہے۔ جن کی دھار بہت تیز ہوتی ہے۔ ان اوزاروں کو انتہائی احتیاط سے استعمال کریں۔ یہ اوزار آپ کے ہاتھوں میں چبھ سکتے ہیں۔ اور آپ کو زخمی کر سکتے ہیں۔ لہذا ان اوزاروں کو ہاتھ میں بے احتیاطی سے نہ پکڑیں۔

آرٹ کے اوزار

ان میں پنسلیں، پینٹ، گوند برش اور صاف کرنے والے مادے شامل ہوتے ہیں۔ ان میں سے بعض میں زہریلے مادے بھی شامل ہوتے ہیں۔ آرٹ کی کلاس میں کام کے دوران اپنی انگلیوں کو منہ میں ہرگز نہ ڈالیں اور

نہ ہی انہیں آنکھوں سے لگائیں۔ کام ختم کرنے کے بعد ہاتھوں کو اچھی طرح دھولیں۔ اوزاروں سے کام کرتے وقت اپنی اور دوسروں کی حفاظت کا خیال رکھیں

شرارتیں کرنا

اگر آپ کا ٹیچر یہ کہے کہ ''میری چار آنکھیں ہیں'' تو اس کا مطلب یہ نہیں ہوتا کہ واقعی ان کی چار آنکھیں ہیں۔ بلکہ ان کے کہنے کا مطلب یہ ہوتا کہ انہیں پتہ ہے کہ ان کے پیچھے کلاس میں کیا ہو رہا ہے۔ آپ کے ٹیچر کتنے بھی محتاط کیوں نہ ہوں انہیں ہر چیز کا علم نہیں ہوتا۔ اگر آپ کے ٹیچر آپ کو دیکھ نہ بھی رہے ہوں تو پھر بھی شرارت نہ کریں۔

کلاس میں شرارتیں کرنا اچھی بات نہیں ۔ آپ کی شرارت کی وجہ سے حادثہ بھی ہو سکتا ہے

آپ کا رویہ

احسن کی تصویر دیکھیں ۔ وہ اپنی کرسی پر جھولے لے رہا تھا۔ لیکن اب وہ پیچھے کو گر رہا ہے کیونکہ وہ جھولے لیتا لیتا بہت پیچھے ہٹ گیا تھا۔ ایسا کرنے سے اس کو بری طرح چوٹ بھی آسکتی ہے ۔ میزوں اور کرسیوں کے سرے بہت سخت ہوتے ہیں ۔ احسن کو ان کے ساتھ لگنے سے زخم ہو سکتا ہے ۔ اگر دوسرے بچے اس کے آس پاس ہوں تو ان کو بھی چوٹ لگ سکتی ہے ۔ کلاس روم کا فرنیچر یا دیگر اشیاء خطرناک نہیں ہیں ۔ کرسیوں پر جھولے لینے سے بہت سے حادثات ہوتے ہیں ۔

احسن کا رویہ ٹھیک نہیں ہے۔ اس نے سوچا نہیں کہ اگر اس کی کرسی پھسل جائے تو کیا ہو گا۔

آپ حفاظت کا ایک ضابطہ بنائیں جو احسن کو اچھی طرح یاد ہو جائے۔

کرسی کھینچنا

آپ کبھی بھی کسی کے پیچھے سے کرسی اس وقت نہ ہٹائیں جب وہ اس پر بیٹھنے والا ہو۔ یہ انتہائی خطرناک ہے۔ ایسا کرنے سے وہ اتنی بری طرح گرے گا کہ اس کی کوئی ہڈی بھی ٹوٹ سکتی ہے۔ بعض دفعہ شرارتوں میں بڑا مزہ آتا ہے۔ لیکن ایسی شرارت ہرگز نہ کریں۔ جس سے کسی کو شدید چوٹ یا نقصان پہنچنے کا خطرہ ہو۔

کسی کے بیٹھتے وقت نیچے سے کرسی کو کھینچنا انتہائی خطرناک ہے۔ آپ یہ شرارت ہرگز نہ کریں۔

کھیلتے وقت آپ بڑی جلدی جوش میں آ سکتے ہیں۔ آپ یہ بات بھول جاتے ہیں کہ کسی کے بیٹھتے وقت نیچے سے کرسی کھینچنا کتنا خطرناک ہوسکتا ہے۔ لیکن آپ کبھی ایسا نہ کریں۔ گرنے سے اس شخص کی کمر بھی ٹوٹ سکتی ہے جس کی وجہ سے وہ دوبارہ کبھی چلنے پھرنے کے قابل نہیں رہے گا۔

دوسروں کو مذاق کرنا

کیا آپ اپنے دوستوں یا سہیلیوں کو مذاق کرتے ہیں؟ کیا وہ آپ کو بھی مذاق کرتے ہیں۔ بعض دفعہ بچے نہ سمجھتے ہوئے بھی دوسروں کو دکھ دیتے ہیں۔ وہ اپنے دوستوں سے ایسا مذاق کرتے ہیں جو دوسرے دوست کو پسند نہیں ہوتا۔

لہذا ایسا کرنے سے اس کی دل آزاری ہوگی۔ دوسروں کو مذاق کرتے ہوئے اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ کسی کو دکھ نہ پہنچے۔

نورین کی کہانی

نورین ایک غریب لڑکی تھی اور اس کے والدین بڑی مشکل سے پڑھا رہے تھے۔ غربت کی وجہ سے نورین کا لباس بھی عام سا ہوتا تھا۔ لیکن وہ ہمیشہ صاف ستھری رہتی تھی۔ لیکن کلاس میں پھر بھی سب بچے نورین کا مذاق اڑاتے تھے۔ وہ اس کے لباس کا مذاق اڑاتے۔ وہ اس کے گھر کی حالت کا مذاق اڑاتے۔ لیکن نورین ایک بہادر لڑکی تھی۔ ایسی باتیں سن کر وہ پریشان نہیں ہوتی تھی۔ وہ ہمیشہ ایسے ظاہر کرتی تھی جیسے وہ بالکل ان باتوں کی پرواہ نہیں کرتی تھی۔ لیکن ایک دن کلاس میں کسی بات پر دوسروں بچوں نے اس کا اتنا مذاق اڑایا کہ وہ اداس اور پریشان ہوگئی۔ لنچ کے وقت وہ سکول کے گیٹ سے باہر بھاگ کر نکلی۔ وہ اتنی پریشان تھی کہ وہ سڑک پر آتی ہوئی بس کو نہ دیکھ سکی۔ اور اس طرح بس سے ٹکرا کر شدید زخمی ہوگئی۔

جب لوگ پریشان ہوتے ہیں تو وہ اکثر حفاظت کے اصولوں کے متعلق بھول جاتے ہیں۔ آپ یاد رکھیں کہ کسی کو مذاق کرنے سے آپ اس کے ساتھ ساتھ حادثہ پیش آنے کا باعث بن سکتے ہیں۔

کیا آپ کو پریشانی کی حالت میں کبھی چوٹ لگی ہے؟

نورین سڑک کو پار کرتے وقت احتیاط نہ کر سکی کیونکہ وہ مذاق کی وجہ سے پریشان تھی۔

اگر کوئی دوسرا بچہ آپ کے منع کرنے کے باوجود آپ کا مذاق اڑاتا ہے تو آپ اپنے ٹیچر سے اس کے متعلق بات کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی کو مذاق کریں تو یاد رکھیں کہ آپ کی باتیں کسی کو دکھ نہ پہنچائیں۔ اگر آپ کو کوئی مذاق کرے اور آپ پریشان ہوں تو اپنے ٹیچر کو یا کسی بڑے کو اپنی پریشانی سے ضرور آگاہ کریں۔

دھونس جمانے والے بچے

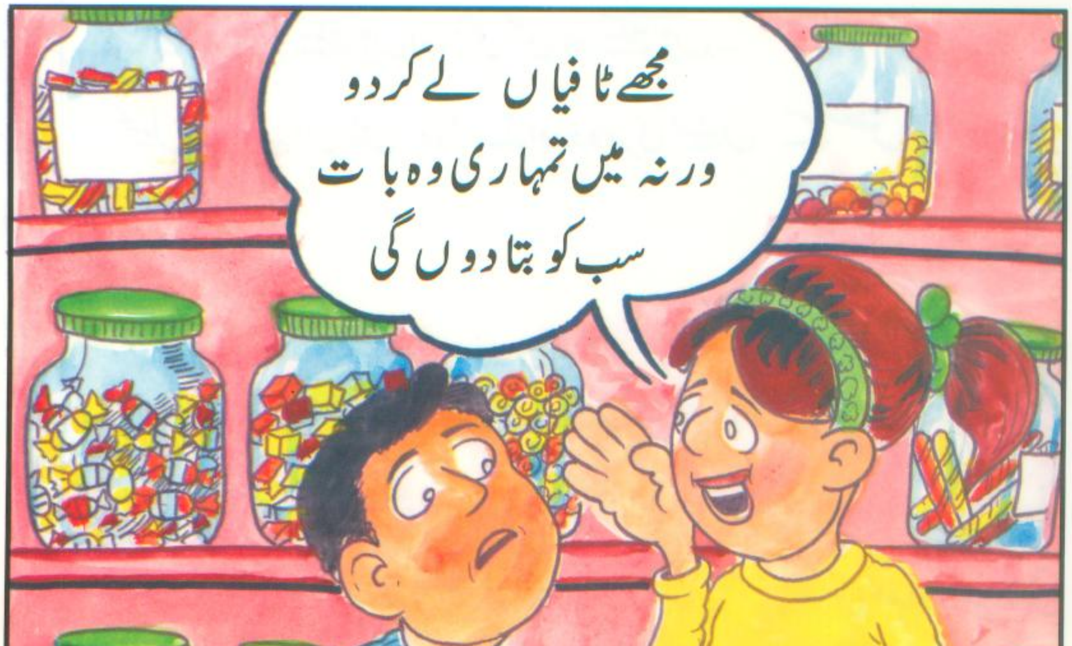
دھونس جمانے والے وہ بچے ہوتے ہیں جو کسی کو دکھ پہنچا کو خوش ہوتے ہیں وہ کمزور بچوں سے اپنی بات منوا کر خوش ہوتے ہیں۔ وہ چھوٹے بچوں کو دکھی کر کے لذت حاصل کرتے ہیں۔ ایسے بچوں کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک وہ جو کہ تشدد سے کام لیتے ہیں۔ وہ دوسرے بچوں کو مکے یا ٹانگیں مارتے ہیں یا چٹکیاں کاٹتے ہیں۔ دوسرے وہ بچے جو اپنی باتوں سے دوسروں کو پریشان کرتے ہیں اور دھمکیاں دیتے ہیں۔

شاہد زاہد کو مکہ مارتا ہے اور کہتا ہے۔ ''مجھے اپنی رقم دے دو'' نیلوفر ایک دوسری لڑکی عنیقہ سے کہتی ہے '' مجھے ٹافیاں لا کر دو ورنہ میں تمہارے راز سب کو بتا دوں گی''

شاہد کس طرح کا دھونس جمانے والا بچہ ہے؟ نیلوفر کس طرح کی دھونس جمانے والی بچی ہے؟

دھونس جمانے والے بچے سکول میں دوسرے بچوں کو بہت پریشان کر سکتے ہیں۔ وہ سکول کو غیر محفوظ بھی بنا سکتے ہیں۔ ان کے ایسا کرنے سے دوسرے

بچے حادثات کا شکار ہو سکتے ہیں۔ دھونس جمانے والے بچے جوں جوں بڑے ہوتے ہیں زیادہ خطرناک ہوتے جاتے ہیں۔ لہذا جب وہ چھوٹے ہوں تو ان کی تربیت ایسی کرنی چاہیے کہ انہیں دھونس جمانے کی عادت نہ پڑے۔ آپ کو چاہیے ایسے بچوں کے متعلق اپنے ٹیچر سے ضرور بات کریں تاکہ وہ ایسے بچوں کی بہتر تربیت کے لیے بروقت کچھ کر سکیں۔



نیلوفر ایک دھونس جمانے والی بچی ہے کیونکہ وہ دوسری بچی کو اس کا راز بتانے کی دھمکی دے کر خوفزدہ کر رہی ہے۔

کھیل کے میدان میں آپ کا رویہ۔

کیا آپ کو پتہ ہے کہ کھیل کے میدان میں کون کون سی وجوہات کی بناء پر حادثات ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کے جوتوں کے تسمے کھلے ہوں اور آپ بھاگ رہے ہوں تو تسمے آپ کے پاؤں کے نیچے آ سکتے ہیں یا زمین پر کہیں الجھ سکتے ہیں اور آپ زمین پر گر سکتے ہیں۔ ہجوم میں اندھا دھند بھاگنے سے آپ کسی دوسرے سے ٹکرا کر گر سکتے ہیں اور زخمی بھی ہو سکتے ہیں۔

کھیل کے میدان میں دوڑنے اور دوسری کھیلوں کے متعلق حفاظت کا ایک ضابطہ بنائیں؟

وقفہ

کیا آپ کے سکول میں کھیل کود کے لئے وقفہ یا بریک ہوتی ہے؟ یعنی آپ کو پڑھائی کے دوران کچھ وقت دیا جاتا ہے جس دوران آپ کو دوڑنے بھاگنے، کوئی گیم کھیلنے یا دوستوں کے ساتھ گپ شپ کرنے کی اجازت ہوتی ہے۔ ضرورت ہو تو آپ ٹائلٹ بھی جا سکتے ہیں۔ اس کے بعد ہاتھوں کو دھونا ضرور یاد رکھیں۔ اس طرح آپ جراثیموں سے بچ سکتے ہیں۔ جو آپ کو بیمار

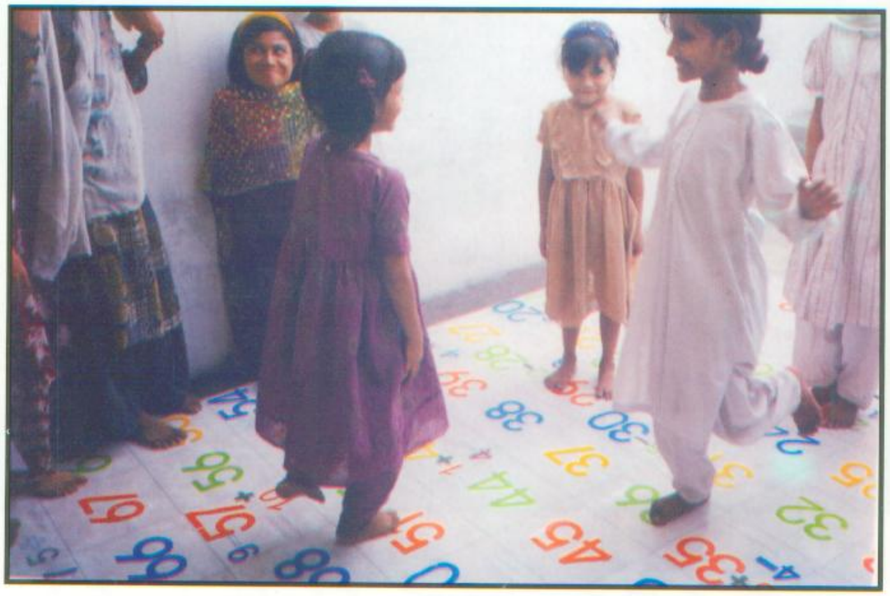
کرتے ہیں۔ اگر آپ کو پیاس لگی ہو تو آپ پانی یا کوئی دوسرا مشروب پی سکتے ہیں۔ وقفہ آرام کرنے اور تازہ دم ہونے کے لیے ہوتا ہے۔ یہ حادثات اور چوٹیں لگوانے کے لئے نہیں ہوتا۔

وقفے کے دوران بھاگ دوڑ کر سکتے ہیں یا مزے کے کام کر سکتے ہیں۔

کھیلیں

بعض بچے خاموش کھیلیں پسند کرتے ہیں مثلاً لڈو یا کہانیاں سنانا۔ بعض بچے حرکت والی کھیلوں کو پسند کرتے ہیں مثلاً جمپ لگانا، دوڑ لگانا یا ٹیم والی کھیلیں مثلاً کرکٹ، فٹ بال اور ہاکی وغیرہ۔ آپ کو کس طرح کی گیم پسند ہے؟

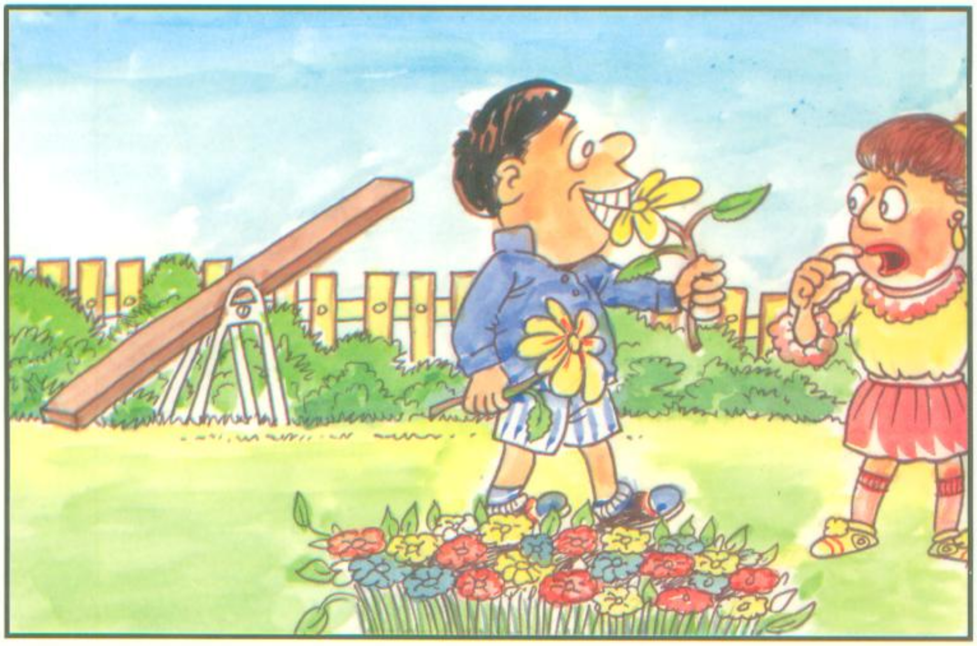
کیا آپ کے سکول میں مختلف طرح کی کھیلوں کے لئے جگہ مخصوص ہوتی ہے؟ اگر جگہ مخصوص نہ ہو تو دوسرے بچوں کا کھیل خراب نہ کریں۔ آپ ان کے کھیل میں رکاوٹ نہ بنیں۔ آپ کی وجہ سے کسی کو ٹھوکر لگ سکتی ہے یا آپ کو خود ٹھوکر لگنے سے زخمی ہو سکتے ہیں۔



بعض کھیلیں مخصوص نشانوں کے اندر کھیلی جاتی ہیں۔ گزرتے وقت ان نشانات سے دور رہیں

کھیل کے دوران آپ بھاگ کر گیٹ سے باہر یا سڑک پر نہ جائیں اس طرح آپ حادثے کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اپنے سکول اور گھر کو محفوظ رکھیں اپنے رویے اور عادتوں میں حفاظت کے اصولوں کو اپنائیں اور حادثات سے بچیں۔

بری عادتیں جن سے بچنا بہتر ہے



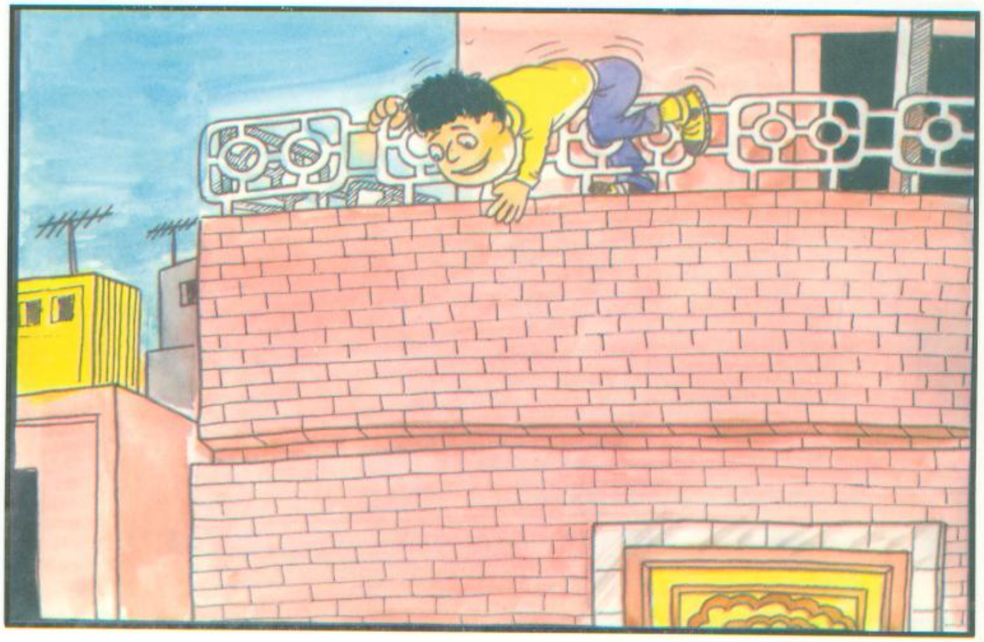
گھاس، پھول اور پتے چبانا اچھی عادت نہیں کیونکہ بہت سے پھول اور پتے زہریلے ہوتے ہیں۔

ٹی وی کو بہت نزدیک سے نہ دیکھیں اس سے آپ کی نظر خراب ہو سکتی ہے۔

بجلی کی اشیاء کے ساتھ مت کھیلیں یہ بہت خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں۔

کانوں کے اندر پنسل یا تنکے گھسانے سے آپ کے کان زخمی ہو سکتے ہیں۔

کتوں اور جانوروں کو تنگ نہ کریں وہ آپ پر حملہ کر کے آپ کو زخمی کر سکتے ہیں۔

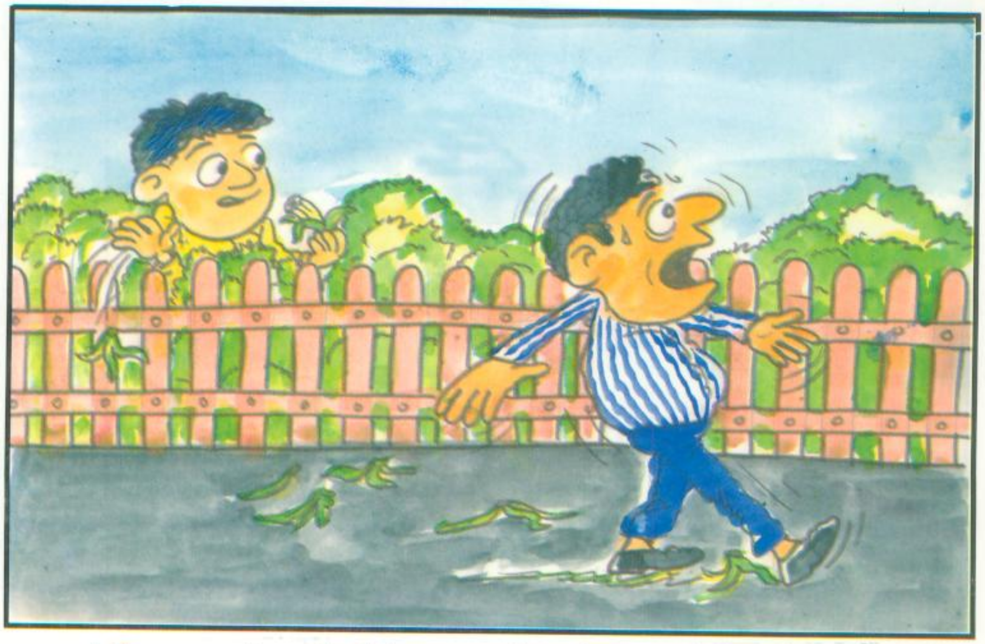


جنگلے کے اوپر نہ چڑھیں اس سے آپ باہر گر سکتے ہیں۔

والدین سے پوچھے بغیر کوئی بوتل یا سپرے کا ڈبہ هرگز استعمال نہ کریں۔ یہ انتہائی نقصان دہ ہو سکتے ہیں۔

کیڑے مکوڑوں کے ساتھ کھیلنا خطرناک ہو سکتا ہے۔

مٹی کھانا بری عادت ہے۔ اس سے آپ بیمار ہو سکتے ہیں۔



پھل کھا کر چھلکے سڑک پر نہ پھینکیں۔ اس سے پھسل کر کوئی زخمی ہو سکتا ہے۔

لیزر والے کھلونوں کی روشنی کسی کی آنکھ میں ہرگز نہ ڈالیں۔ اس سے بینائی ضائع ہو سکتی ہے۔

کوئی چیز بغیر دیکھے گھر سے باہر نہ پھینکیں اس سے کوئی زخمی ہو سکتا ہے۔

مزید معلومات اور مشاورت کیلئے

Centre for the Improvement of Working Conditions & Environment
Directorate of Labour Welfare
Government of the Punjab
Township, (near Chandni Chowk), Lahore.
Tel: (042) 99262145 Fax: (042) 99262146
info@ciwce.org.pk
Website: http:/www.ciwce.org.pk/